Esperantista Vegetarano

3
1988

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

Esperantista Vegetarano

Nº 3/88 (59)

Kvaronjara organo de

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Fondita en 1908

(Unua Prezidanto: L.N.Tolstoj)

"Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Redaktoro: Stano Marĉek

Kompostado, enpaĝigo kaj grafika aranĝo: S.Marĉek

Ilustraĵoj: Stano Markoviĉ

ADRESO DE LA REDAKCIO:
Stano Marĉek
Zvolenská 15,
CS-036 01 Martin,
Ĉeĥoslovakio
Tel. (0842) 37145 (ptm.)

ELDONAS:
Slovakia Esperanto-Asocio
Sobotské nám. 6,
CS-058 01 Poprad
Ĉeĥoslovakio

ABONEBLA:
ĉe la Landaj Perantoj
-Reprezentantoj de TEVA
(sur la dorsa kovrilpaĝo)

EKSPEDADO:
Enlande:
Oľga Novotná,
Riznerova 2
811 01 Bratislava, ĈSSR

Al eksterlando:
František Arnošt,
Jezdecká 35,
CS-796 01 Prostějov, ĈSSR

Esperantista Vegetarano

Leterkesto

Karaj Geamikoj,

en EV 1/88 ni promesis diri pri la fondiĝo de nia Asocio pli multe en la aŭtuna numero de EV, do jen, venis la okazo:

Kiel ni jam menciis ankaŭ ĉe la 75-jara jubileo, la Vegetarana E-Asocio estis fondita en la sama Universala Kongreso, kiam fondiĝis Universala E-Asocio, do antaŭ 80 jaroj. Tiam la vegetaranan kunvenon partoprenis ankaŭ Zamenhof. La plej entuziasma parolanto estis Ladevéze el Francio. Zamenhof'on oni proponis elekti la prezidanto por la nova asocio, sed li laŭ siaj principoj deziris havi nenian funkcion en la E-movado kaj li proponis ke la funkcion akceptu L.N. Tolstoj, kiu fariĝis la prezidanto kun la aldona titolo "honora", kaj kiu morale subtenis la vegetaranan E-movadon.



La sekretario kaj la animo de la nova asocio fariĝis Ladevéze. La nova asocio tuj eldonis informilon en Esperanto kaj en tri aliaj naciaj lingvoj. La kasisto fariĝis hungaro Rajczy el Budapeŝto. La nova asocio fariĝis konata kaj ĝi iniciative ekagis. Jam en 1910 Esperanto funkciis ankaŭ dum la 4a Internacia Vegetarana Kongreso en Hago (ne esperantista!), kie kelkaj prelegantoj parolis Esperante, inter aliaj s-ro Gill pri la "Du versaj aferoj", kaj s-ino Van der Vet-Dirksen pri la temo "Kio devas aparteni al la tuta homaro", kiu en sia prelego parolis pri Esperanto kaj vegetarismo. En Hago okazis en 1920 ankaŭ plia Universala Kongreso de Esperanto kaj dum ĝi ĉe la vegetarana tablo sidis pluraj eminentuloj, apud ges-roj Zamenhof ankaŭ ges-roj Insbrücker kaj aliaj. La bultenon de la asocio eldonadis sub la titolo Vegetarano dum multaj jaroj germana komercisto kaj poligloto A.O.Bünemann. De 1927 ĝis 1932 la gazeto eĉ fariĝis samtempe oficiala organo de la ne-E-ista organizaĵo Internacia Vegetarana Unio.

Multon ni povus rakonti pri tiuj jaroj. Nia ĉefa ideo tamen restis la sama: disvastigi vegetarismon inter esp.-istoj kaj E-on inter vegetaranoj. Do faru tion ankaŭ vi! Kore via E. Váňa

Estimata Redakcio,

Mi tre dankas pro la revuoj kaj la salutkarteto. Ili min tre ĝojigis.

Nun iomete pri nia agado en la Estona Vegetara Socio. Ni regule okazigas lecionojn, dum kiuj ni parolas pri la ĝusta nutrad- kaj vivmaniero. Niaj membroj, post la laboro, renovigas propran vendejon.

Ni regule skribas artikolojn pri vegetarismo al niaj enlandaj gazetoj kaj revuoj kaj organizas lecionojn kun praktikaj ekzemploj pri vegetaraj manĝaĵoj en diversaj entreprenoj. Multaj homoj interesiĝas pri la vegetara nutradmaniero kaj aliĝas al nia socio. Ni organizas ekskursojn, dum kiuj ni konatiĝas kun novaj plantoj, uzeblaj por salatoj: ni kolektas ilin en arbaroj, ĝardenoj, sur la kamparo. Somere ni rekomendas manĝi multajn krudajn verdaĵojn, vintre multajn legomojn, ni rekomendas eviti kuiradon de legomoj.



Estona Vegetara Socio havas nuntempe 377 membrojn, inter kiuj estas 7 esperantistoj. Ni revas pri tio, ke ili ĉiuj fariĝos esperantistoj. Al ni tio ŝajnas ebla, ja niaj vegetaranoj bezonas kontaktojn kun la mondo, ili povus eksterlande viziti esperantistojn-vegetaranojn, kiuj eble reciproke volas viziti nian landon, ni eĉ planas konstrui en Tallin propran domon, hotelon, kie ni povus akcepti gastojn.

Ni ricevis proksime de Tallin terpecon, sur kiu ni planas printempe eklabori kaj planti diversajn plantojn.

Nia socio ekzistas nur 10 monatojn. Dume ni havas nenian monon, sed ni estas agemaj kaj ne timas la laboron. Ni intencas regali en nia vendejo la aĉetantojn per vegetaraj manĝaĵoj (kvar personoj zorgos pri konstanta manĝ-preparado), ni volas propagandi la vegetaranan nutradmanieron, doni konsilojn, kiel prepari vegetarajn manĝaĵojn eĉ sen kuirado.

Mi sendas al vi foton, kie videblas vegetarana manĝejo dum Somera E-Tendaro BET-25 en Tallin. La tendaron partoprenis 418 esperantistoj, el kiuj 20 manĝis vegetare, en aparta vegetarana manĝejo. Fine de la tendaro ilia nombro grandiĝis; multaj partoprenantoj forlasis la viandomanĝadon. Kelkaj virinoj kun alta sangopremo ekz. konstatis ke ilia sanstato pliboniĝis. Dum la renkontiĝo ni preparis krudajn salatojn, kaĉojn, kurac-teojn k.s.

Ni planas organizi la vegetaran manĝadon ankaŭ dum la venontaj tendaroj. En 1987 mi provis dum la tendaro fasti. Mi venis al la tendaro kun grandega kapdoloro. Post kvartaga fastado la kapdoloro ĉesis kaj en la naŭa tago mi sentis min tute sana.

Finante la leteron mi deziras kuraĝigi ĉiujn: via organismo estas forta kaj fastante vi forigos el ĝi malsanojn.

Kristina Luite
Tallin, Sovetunio

Ĉu vi povus meti en EV-on la humurbildeton de Prof. Bruno Nascimben, kiun mi sendas al vi? Profesoro Nascimben estas la aŭtoro de la "ŝoso", kiu estas la emblemo de vegetarismo en la tuta mondo.

D-ro Giordano Falzoni, kiu estas la aŭtoro de la vortoj kaj de la muziko "Ni vegetaranas", estas ankaŭ membro de TEVA en Romo.

Dankon kaj korajn salutojn,

Lilia Fabretto,
LR de TEVA en Romo, Italio

Kun ĝojo kaj danko mi akceptis vian eksperimenton aperigi en EV krucenigman konkurson. Certe tio pliriĉigos la enhavon kaj variecon de EV. Daŭrigu la eksperimenton kiu alportas krom alia ankaŭ altigon de la lingvokonoj! Mi ĝojatendas daŭrigon de la eksperimento en venontaj numeroj de EV, sendante aliposte la mondonacon al nia peranto.

Kun kora saluto kaj bondeziroj

Jindřich Tomíšek,
Říkovice, Ĉeĥoslovakio



Vegetarana manĝejo por esperantistoj dum Balta Esperanta Tendaro (BET-88) en Tallin, Sovetunio. (Al la artikolo sur la apuda paĝo.)

REMEMORO PRI L.N. TOLSTOJ

En la jaro 1988 ni rememoris la 160-an datrevenon de la naskiĝo de la unua prezidanto de TEVA L.N. Tolstoj. Ni rememoru lin kaj menciu iujn malmulte konatajn faktojn pri li, liaj vivo kaj agado.

En persona biblioteko de la unua prezidanto de TEVA L.N. Tolstoj en Jasnaja Poljana ekzistas kelkaj libroj, kiuj dokumentas lian intereson pri artefaritaj lingvoj. El la biografio de L. Tolstoj estas konate, ke li dum diversaj periodoj de la vivo profunde interesiĝis pri antikvaj kaj modernaj lingvoj. Laŭ esploritaj fontoj L.N. Tolstoj konatiĝis pri la projektoj de Volapük, E-o kaj New-esperanto (reformita Esperanto). Tiuj lingvaj movadoj ofte deziris interesigi la faman pensulon pri siaj projektoj, sed li preferis Esperanton, pro kies subteno riproĉis lin la kontraŭuloj de Esperanto.



Ekzemple V.Gersatev el Vilniuso en sia letero de la 24a de februaro 1910 riproĉis la faman verkiston pro malaprobo de Volapük kaj publika subteno de Esperanto. Laŭ la ordono de Tolstoj la letero restis nerespondita (vidu Plenan Kolektaron de la verkoj de Tolstoj, vol. 81).

En Jasnaja Poljana troviĝas ankaŭ eldonaĵo en New-Esperanto. Per la mano de Tolstoj estas sur la kovrilpaĝo de la revuo "Nuva Mondo" ("Berlin, mayo 1910") farita ruslingva rimarko pri tio, ke en tiu lingvo estas aldonitaj la literoj "x", kaj "w", ke ekzistas diversaj legadmanieroj de la samaj literoj, ke la principo de facileco estas rompita ktp. Do estas evidenta rilato de Tolstoj al tiu lingva projekto.

Male, la literaturaj fontoj atestas, ke Tolstoj ne nur pozitive rilatis al Esperanto, sed ke li eĉ persone dissendadis lernolibrojn kaj vortarojn de Esperanto al siaj multnombraj korespondantoj. (Plena Kolektaro, vol. 82).

En la agado de Tolstoj ne la lastan lokon okupas popularigado de vegetarismo. Li konsideris Esperanton grava rimedo, kiu kontribuas al disvastigado de vegetarismaj konceptoj inter la homoj.

Analizo de la korespondaĵoj de Tolstoj kun esperantistoj—vegetaranoj atestas, ke tre amikaj

kaj aferaj kontaktoj establiĝis inter li kaj, antaŭ ĉio, Anna Ŝarapova (1863-1923), bofratino de P.Birjukov, unu el la amikoj kaj biografiistoj de Tolstoj. A.Ŝarapova estis eminenta propagandistino de Esperanto en Ruslando, kunlaborantino de multaj esperantlingvaj gazetoj, membrino de diversaj internaciaj E-societoj. Vaste konataj estas ŝiaj tradukoj de la verkoj de Tolstoj en Esperanton, inter ili ankaŭ la "Esperanto kaj vegetarismo". Ŝi kaj Birjukov estis en la estraro de la tiama Vegetarana Societo.

En la biblioteko ekzistas ankoraŭ kelkaj libroj pri vegetarismo en eŭropaj lingvoj, kiuj bezonas apartan pritrakton.

La E-fontoj, kiujn posedas la biblioteko en Jasnaja Poljana, pruvas, ke la unua TEVA-prezidanto el ĉiuj tiamaj projektoj de internaciaj lingvoj agnoskis nur Esperanton kiel gravan rimedon por disvastigi modernajn ideojn, inkluzive vegetarismon.

Vjaĉeslav Hromov,
Estonio, Sovetunio



METODOJ DE PALEODIETA* ESPLORADO

Bernard Golden

LA CELO DE PALEODIETA ESPLORADO

Ofte aperas en vegetaranaj publikigaĵoj asertoj pri la dieto de la homo en prehistoriaj epokoj. Por apogi la principojn de vegetarismo, oni argumentas, ke la plej fruaj homedoj* kaj ankaŭ malpli evoluintaj antropoidoj estis primare herbivoroj*, kiuj manĝis sovaĝfruktojn, nuksojn, radikojn k.s., kaj nur sekundare karnivoroj, kiuj ingestis animalajn nutraĵojn. Antropologoj akordas, ke la kolektado de vegetala nutraĵo estis multe pli facila por la tiutempa homo ol la ĉasado de sovaĝbestoj, kiuj estis pli rapidmovaj aŭ pli fortaj ol li. Kelkaj fakuloj hipotezas, ke en la unua stadio de sia karnomanĝanta vivo, la homo rolis kiel nura skavenĝanto*, akirante viandaĵojn de kadavroj jam mortigitaj de rabobestoj. Poste li lernis kapti malgrandajn kaj nematurajn bestojn. Grandajn bestojn kiel la mamuto kaj rinocero ne estis facile ĉaseblaj fare de sola ĉasisto ekipita per simpla pintiginta lanco, krom se la besto estis tre maljuna, preskaŭ mortanta, aŭ se ĝi estis vundita aŭ nekapabla moviĝi rezulte de enmarĉiĝo. La sukcesa kaptado kaj mortigado de tiaj bestegoj okazis nur post la

evoluo de organizitaj sociaj grupoj, kiuj scipovis plani kaj efektivigi kolektivan ĉasadon.

Pro la necerteco ĉiam povi akiri sufiĉe da viando per ĉasado, la prehistoria homo devis suplementi tiun fonton de nutraĵo per kolektado de vegetaĵoj. Unu el la faktoroj, certe la plej grava, determinanta la proporcion de animala kaj vegetala nutraĵo en la dieto de la prehistoria homo, estis la natura sinsekvo de sezonoj; dum partoj de la jaro bestoj estis relative malabundaj, kaj en aliaj sezonoj nutradkreskaĵoj estis pli facile troveblaj. Dua faktoro estis la klimato; longdaŭraj temperaturaj ŝanĝiĝoj kaj variado de la kvanto da pluvo povis okazigi formigradon de bestoj kaj malaperon de vegetaĵ-specioj. Tria faktoro estis la kresko de la homa loĝantaro en specifa regiono. Tro da ĉasistoj kaj kolektantoj, ekscese ekspluatantaj la naturajn resursojn* de sia teritorio, kaŭzis perturbon de la ekologia ekvilibro kun la rezulto, ke kaj animala kaj vegetala nutraĵo fariĝis malabunda, kaj la homo alfrontis malsaton aŭ morton.

Donitaĵoj pri la paleodieto de la homo estas kolektitaj de specialistoj en diversaj sciencobranĉoj: arkeologoj, antropologoj, paleontologoj, biokemiistoj. Ilia celo estas ekscii la manĝad-kutimojn de popoloj vivintaj en la pasinteco por spuri evolu-direktojn kaj kompreni la kialojn de la diversmaniera adaptiĝo de la homo al ŝanĝiĝantaj ĉirkaŭmediaj kondiĉoj. Ĉiu fakulo ekzamenas restaĵojn de la pasinteco per metodoj propraj al sia scienco, kaj kunmetado de la rezultoj de iliaj esploroj donas pli kompletan bildon.

ARKEOLOGIAJ ARTEFAKTOJ*

Arkeologoj provas klarigi la funkcion de mastrumaj artefaktoj elfositaj ĉe prehistoriaj loĝlokoj de la homo por rekonstrui la teknikojn de ĉasado kaj kaptado de bestoj kaj de prilaboro de vegetal-nutraĵoj. Ekzemple, la malkovro de fiŝhokoj el osto aŭ retpeziloj el ŝtono indikas, ke la koncerna homgrupo okupiĝis pri fiŝkaptado, eĉ se en la restaĵ-loko mem tute mankas fragilaj malgrandaj fiŝostoj. Sagopintoj sen akra finaĵo konjekteble servis por ĉasi birdojn. La polurita surfaco de klingoj el siliko estas atestaĵo, ke ili estis uzataj kiel falĉiletoj por tranĉi kreskaĵ-tigojn — plej probable graminacojn — enhavantajn silicion. Ŝtonoj por permana muelado plej ofte funkciis en procedoj por preparado de vegetalaj substancoj.

Bedaŭrinde, la artefaktoj mem ne indikas la precizajn animalajn kaj vegetalajn substancojn, kiuj estis pretigitaj. Ŝtonaj falĉiletoj povis servi por tranĉi tigojn ne nur de grenoj sed ankaŭ de kreskaĵoj por tegmentado de kabanoj. Per muelŝtonoj oni povis diseretigi ne nur

cerealojn kaj semojn sed ankaŭ mineralajn substancojn por fari pigmentojn. Esplorado sur aliaj sciencaj terenoj estas bezonata por identigi nutrad-substancojn en la pasinteco.

LA PREHISTORIA HABITATO* DE LA HOMO

En preskaŭ ĉiuj prehistoriaj loĝlokoj de la homo estas troveblaj kune kun liaj artefaktoj ankaŭ organikaj restaĵoj en la formo de fosiliiĝintaj ostoj, kaj homaj kaj bestaj. Identigo de la best-specioj donas al paleozoologo* eblon krei bildon de la faŭno de la regiono en la koncerna periodo. Tamen, pli da esplorado estas bezonata por kalkuli kun certeco la viandan parton de la dieto de la tiutempa homo, ĉar ĉiu besto vivanta en la ĉirkaŭaĵo, formis parton de lia menuo. Regule faritaj markoj sur ostoj estas indiko de buĉado. Helpe de lupeo aŭ mikroskopo, oni povas diferencigi tiujn entranĉojn disde markoj faritaj de la dentoj de ronĝantaj bestoj. Eĉ karboniĝintaj ostoj aŭ iliaj fragmentoj ne estas pruvo, ke la viandaĵo sur ili estis rostita fare de la homo, ĉar la besto povis hazarde fali en fajrejon.

La samaj duboj koncernas ankaŭ vegetalajn substancojn. Kolektado de polen-specimenoj de diversaj partoj de stratum-niveloj de prehistoria loĝloko ebligas al palinologo* rekonstruon de la ĉirkaŭanta flaŭro de la pasinteco. Eĉ se inter tiuj kreskaĵoj ekzistas kelkaj manĝeblaj specioj, oni ne povas tiri la konkludon, ke la prehistoria homo rigardis ilin kiel nutraĵon. Fosiliaj polenoj montras nur, kiom da nutraĵ-kreskaĵoj estis haveblaj al la homo, ne tiujn, kiujn li vere manĝis.

Alia restaĵo utila al paleobotanikistoj* aperas en la formo de karboniĝintaj semoj, ofte miksitaj kun cindro en fajrujoj, kaj ankaŭ kelkfoje hazarde enpremitaj en la argilon de ceramikaj ujoj. Eĉ se la semoj malaperis okaze de bakado de la argilaĵo en la forno de potfaristo, ilia negativa formo povas esti konservita en la hardita ceramiko. Tiaj sem-restaĵoj, post ekzameno sub lenso, estas identigeblaj laŭ specio.

Tamen, pli neambiguaj atestaĵoj estas bezonataj por pruvi, ke la prehistoria homo uzis la identigitajn animalajn kaj vegetalajn substancojn por nutraj celoj. Se oni povas demonstri, ke la restaĵoj venas de domestikitaj* bestoj kaj kultivitaj plantoj, tiam ilia uzo fare de la homo estas centprocente certa, sed ankoraŭ mankas konvinka pruvo, ke li ingestis tiujn substancojn. Tiu dubo estas forigebla per analizo de ankoraŭ unu fonto de donitaĵoj pri la dieto de la homo en la pasinteco; temas pri koprolitoj*, troveblaj en kaj apud prehistoriaj loĝlokoj. Tiuj specimenoj de fosilia ekskremento povas

enhavi semojn kaj iliajn partojn de vegetaĵoj, kiuj post manĝado pasis tra la digesta aparato de la homo kaj estis eliminitaj el la organismo.

PROPORCIO DE VIANDOMANĜADO KAJ HERBOMANĜADO

Surbaze de donitaĵoj kontribuitaj de la diversbranĉaj sciencistoj, estas eble fari liston de la nutrad-substancoj uzataj de la homo en diversaj periodoj de la pasinteco, sed ankoraŭ pli da reserĉo* estas bezonata por determini la proporcion kaj gravecon de animalaj nutraĵoj kompare kun tiuj de vegetala deveno en la totala dieto. Antropologoj provas solvi tiun problemon per ekzameno de skeletaj restaĵoj de la prehistoria homo, sed la rezultoj montriĝas nekompletaj. Paleopatologoj* povas diagnozi certajn specojn de osta deformiĝo rezultantajn de karencaj malsanoj, ekzemple rakito. Tio donas negativan informon pri manko aŭ nesufiĉeco de nutroelementoj en la dieto.

Necerta estas la supozo, ke la ekscese erodita stato de dentoj de prehistoriaj homoj estas indico de la kvanto de vegetalaj fibroj en ilia dieto. Estas sciate, ke prehistoriaj popoloj uzis siajn dentojn ne nur por dispecigi nutraĵon sed ankaŭ por moligi bestfelojn kaj rektigi lignajn sagostangetojn. Krome, sablo portita de la vento kaj diserigita ŝtono el tro molaj muelŝtonoj povis plirapidigi elfrotadon de dentoj senkonsidere de dieto.

BIOKEMIA ANALIZO DE OSTOJ: LA PROPORCIO DE STRONCIO/KALCIO

Pli preciza tekniko por mezuri la proporcion de viandaĵoj kaj vegetaĵoj en dieto estas per determino de la proporcio de stroncio/kalcio (Sr/Ca) en osta materialo.

Biokemiistoj observis, ke en specifa habitaro herbivoroj ĝenerale havas pli altan proporcion de Sr/Ca en siaj ostoj ol karnivoroj. Tiel, bone regulitaj mezuroj de la proporcio de Sr/Ca en serio da herbomanĝanta kaj viandomanĝanta faŭno, kies ostaj restaĵoj estis elfositaj ĉe arkeologia restaĵ-loko, povas provizi esploristojn per bazlinio, sur kiu proporcioj de Sr/Ca en homaj skeletoj povas esti komparitaj. La rezulto estas efika indico de la proporcio de animalaj kaj vegetalaj nutraĵoj en la homa dieto.

Ne mankas malavantaĵoj en tiu ĉi metodo. Unue, kiam intense fosiliiĝinta osta materialo estas uzata por analizo, ne estas eble demonstri klarajn diferencojn de proporcioj de Sr/Ca inter herbivoroj kaj karnivoroj. Tio okazas, ĉar la enterigitaj ostoj estis malpurigitaj de grund-jonoj, kiuj modifis la originajn proporciojn de stroncio kaj kalcio en la besto, kiam ĝi ankoraŭ vivis.

Ankoraŭ unu komplikaĵo estas la efiko sur nove formitan oston de radioaktiva stroncio (^{90}Sr), devenanta de nuklea elfalaĵo en la atmosfero. Male, jam mineraliĝintaj partoj de ostoj rezistas tiun poluadon. Ĉio ĉi reliefigas la bezonon akiri por mezurado de stroncio specimenojn de osta materialo, kiuj ne estis elmetitaj al malpurigantaj ĉirkaŭmediaj kondiĉoj.

KONKLUDO

La akiro de kvantaj donitaĵoj pri la proporcio de viando kaj kreskaĵoj en la dieto de prehistoriaj popoloj helpos al arkeologoj kompreni la formon de adaptiĝo de la homo en specifaj ĉirkaŭmedioj laŭ la vidpunkto de nutrado. Se la tekniko de mezurado de la proporcio de Sr/Ca estos perfektigita, amaso da statistikoj povas esti kompilita pri la kutimoj de karnomanĝado kaj herbomanĝado dum la evoluo de la homo ek de la plej fruaj periodoj. Tiuj informoj povas esti korelaciitaj kun aliaj donitaĵoj pri la sanaj populacioj, ekzemple tiuj pri paleopatologio, demografio kaj kulturaj atingoj.

GLOSOJ

artefakto (arkeologio) - objekto kiel ilo, ujo, ornamaĵo aŭ artobjekto, montranta prilaboron aŭ uzon fare de la homo; produktaĵo de la krea aŭ inventa kapablo de la homo.

domestiki (tr.) - adapti sovaĝbeston aŭ sovaĝkreskaĵon al vivo en intima socio kun la homo kaj avantaĝe al li.

habitato - la loko aŭ tipo de loko, kie kreskaĵo aŭ besto nature aŭ normale vivas kaj kreskas.

herbivoro - herbomanĝanto, kreskaĵmanĝanto, herbovorulo, herbomanĝulo.

homedo - membro de la zoologia familio de primataj mamuloj Hominidae, al kiu apartenas, en la subfamilio Homenoj, la moderna kaj fosiliaj homoj, kaj en la subfamilio Aŭstralopitekenoj, la homsimioj; iliaj plej gravaj trajtoj estas dupieda vertikala teniĝo kaj evoluinta formo de la dentaro.

karnivoro - viandomanĝanto, karnomanĝanto, karnovorulo, karnomanĝulo.

koprolito - fosiliiĝinta besta aŭ homa ekskremento

paleobotaniko - branĉo de paleontologio okupiĝanta pri fosiliaj vegetaĵoj.

paleodieto - kutima nutrado (manĝaĵoj, trinkaĵoj) de la homo en la prahistorio kaj la antikveco.

paleopatologio - branĉo de antropologio, kiu esploras atestaĵojn

de homaj malsanoj kaj medicinaj praktikoj en la prahistorio kaj la antikveco.

paleozoologio - branĉo de paleontologio okupiĝanta pri fosiliaj bestoj.

palinologio - branĉo de botaniko okupiĝanta pri analizo de poleno, specife pri fosilia poleno de la pasinteco.

reserĉo - zorga esplorado kaj ekzamenado fare de klerulo cele al malkovro kaj interpreto de novaj faktoj, aŭ al reviziado de akceptitaj teorioj kaj leĝoj, aŭ al praktika aplikado de la rezultoj.

resurso - natura fonto de riĉeco organika aŭ neorganika; naturriĉaĵo, spirita aŭ intelekta riĉeco.

skavenĝi (zoologio); (tr.) - kutime manĝi organikajn forĵetaĵojn aŭ kadavrojn.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

Kelkaj pensoj pri vegetarismo

"Vera kulturo de la homaro komenciĝos kiam ne nur kanibalismo sed ĉiu viandomanĝado estos la signo de barbarismo."
Wilhelm Busch,
poeto kaj pentristo

La originon de vegetarismo ni trovas en antikvaj filozofioj de Persio, Hindio kaj Egiptio. Specialan signifon por historia evoluo havas antaŭ ĉio Zoroastro, Budho kaj en Eŭropo Pitagoro, kiu en Krotono en Malsupra Italio fondis filozofian lernejon, verŝajne la unuan vegetaranan asocion en Eŭropo. La lernejo edukis plurajn filozofojn, ekzemple Seneko, Sokrato, Platono, Epikuro, Ovidio.

Nuntempe proksimume unu miliardo da homoj sur la Tero vivas vegetare, plejmulto ne memvole, sed pro ekonomiaj aŭ klimataj kaŭzoj. Per filozofia influo de budhismo, hinduismo kaj jainnaismo ekzistas vegetarismo ankaŭ en Azio. En Eŭropo kaj Norda Ameriko, sekve de floranta ĝuemo, ne estas ankoraŭ vegetarismo tre disvastigita, sed eĉ tie senvianda nutraĵo fariĝas pli grava.

En pli novaj tempoj precipe Jean Jacques Rousseau en siaj verkoj komencis grave subtenadi naturkuracadon kaj vegetarismon. En sia eduka romano "Emil" li skribis, ke manĝado de viando estas nenatura, nesana, instinkton de krueleco vekanta nutraĵmaniero. En la fino de la verko li citas Plutarkon, kiu viandoman-

ĝadon nomis barbareco kaj la viandomanĝantojn li nomis "nenaturaj murdistoj". Eldono de du traktaĵoj de Plutarko en 1847 pri viandomanĝado helpis fondi vegetaran asocion en Anglio.

En Germanio en 1867 fondis predikanto de libera religio Eduard Baltzer en Nordhausen "Asocion por Natura Vivmaniero", kiu evoluis al unua vegetarana asocio en Germanio. Ĉefaj motivoj estis biologiaj, sed sian rolon ludis ankaŭ orientaj filozofioj kaj la origina kristaneco. La asocio komencis kunlabori kun kontraŭalkohola kaj kontraŭnikotina movadoj kaj kaŭzis aperon de la unuaj reformitaj vendejoj. Multaj vivreformistoj kaŭzis naskiĝon de vegetarana frukta kolonio Eden en la jaro 1893 en Oranienburg apud Berlino.

Post la dua mondmilito la etiko de la kuracisto Alberto Schweitzer multe kontribuis al disvastigo de la vegetarana movado. Post la fino de la "ekonomia miraklo" en FRG kaj altiĝo de la prezoj, denove simpla vivmaniero kaj vegetarismo ekhavas sian signifon.

Elementoj de vegetarismo penetras en diversajn filozofiajn movadojn, inter antropozofojn, rozkrucanojn, blankan frataron,, societojn de Hare-Krischa, Bagvan, mormonoj ktp.

La konsumado de viando en FRG kreskis ĝis 1981, post tiu jaro ĝi malkreskas. Al tiu malkresko nekonscie helpis amaskomunikiloj, kiuj lastatempe ekokupiĝis pri la saneca flanko de la senvianda nutrado kaj tiamaniere vekis la intereson pri vegetarismo. Multaj skandaloj kaj uzado de narkotaĵoj en amasa bestbredado ankaŭ motivigas pripensi la ĝustan vivmanieron.

Ankaŭ popularaj personoj el diversaj branĉoj de kulturo, filmo, muziko kaj sporto, kiuj publike anoncas sin al senvianda nutrado, kontribuas al disvastigo de vegetarismo, ĉar la adorantoj ofte volas imiti ilin ankaŭ en la nutradmaniero.

Nuntempe plej multaj vegetaranoj vivas en Anglio, poste sekvas FRG, antaŭ Nederlando kaj Skandinavio. Sur la lasta loko estas Hispanio, influita de romkatolika eklezio, kiu ne kontraŭstaras kruelan vivisekcion.

D-ro Rudolf Mayer, prezidanto de vegetarana asocio en FRG konstatas, ke en la asocio estas pli multaj virinoj ol viroj en rilato 11:8. Estas viroj, kiuj hontas vivi vegetare pro moko de la aliaj.

Ĉefa argumento por vegetara vivmaniero estas la saneca aspekto. Naturaj popoloj, kiuj vivas simple kaj senviande, plej parte ne konas civilizajn malsanojn. Novaj scienc-kuracistaj studoj ĉe vegetaranoj tion konfirmis. Esploro de centjaruloj en Hungario ekz. montris, ke ili plejparte vivas modeste kaj senviande.

Silke Ruthenberg, FRG (S-ek)

MOVADO SEN NOMO

El Belgio regule atingas nian redakcion tre interesa periodaĵo, kiu havas multajn komunajn trajtojn kun nia gazeto. Temas pri t.n. LEVILKARTOJ, kiujn eldonas senprofita organizaĵo MOVADO sen NOMO kaj kies celo estas instrui la homojn vivi pli harmonie, pli feliĉe, pli juste al la ĉirkaŭaĵo, pli senteme kaj malpli egoisme al la kunhomoj, montras, kiel eblas eviti stresojn ktp. MOVADO sen NOMO sendas siajn presaĵojn senpage al ĉiu ajn petanto - kaj por povi ekzisti akceptas subtenajn donacojn, kiuj estas bonvenaj, sed neniel devigaj (poŝtĉekkonto 000-0002474-49). Ĉi-sube ni prezentas kelkajn interesajn tekstojn el la Levilkartoj:



Ĉiu el ni soifas feliĉon. Tamen, samtempe tiom da homoj aspektas malgajaj kaj estas malfeliĉaj!

Ĉu ili daŭre vivas en malagrablaj cirkonstancoj aŭ ne vidas la proksiman feliĉon? Ĉu ili ne kapablas senti sin feliĉaj kaj ĉu ili vidas nur la malbonajn flankojn de la vivo?

Vera feliĉo troviĝas en la homo mem. Ĝi tute ne dependas de la ĉiutagaj okazaĵoj, sed nur de via preteco akcepti ilin en kontento kaj trankvilo. Ankaŭ ne faru vian feliĉon tro dependa de la agoj de la aliaj. Kiam vi trarompas la barojn inter viaj egoismaj esperoj kaj la bonaj agoj de aliuloj, tiam vi eksentos de kie profunda ĝojo venas. Vi trovos ĝin en via propra akceptemo de la vivo.

Repaciĝu kun viaj sentoj, kaj donu al via menso ĝojajn pensojn, al via koro pardonemon, teneron kaj amon, al viaj lipoj rideton kaj ĉio estos preta por iĝi pli bona. Certe, la vera, profunda vivoĝojo aperas kaj malaperas, kaj kutime ne longe daŭras. Sed kontentiĝu kun la vivo, tia kia ĝi estas, por ke vi ne maltrafu la feliĉon, kiu atendas vin.

Nur konsciante, ke foje vi erare atendas ion de aliaj homoj, vi pli pretos akcepti la de ili faritajn etaĵojn kiel pacan donacon!

Kiam ni malfermas ĉiujn registrojn de senfina elegio, ni nure dronas en la puton de malespero. Nigraj pensoj ĉiam ree altiras novajn mizerojn.

Ni vivu hodiaŭ. Ni fermu la pasintecon. Ni ne plu kapablas ŝanĝi ĝin. Nur teni malfermita fenestreton je belaj memoroj, kaj ne tro zorgeme pensi pri morgaŭ.

Kion ni havas enmane hodiaŭ? Nian sanon, la sunon sur la ĉielo. Manĝaĵojn kaj trinkaĵojn. Infanon, kiu ridas al ni. Florojn endome. Eble ni tro malproksime serĉas la feliĉon!

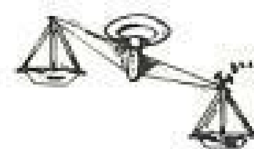
Ĝi similas al okulvitroj. Ni ne vidas ilin. Kaj tamen ili staras surnaze. Tiel apude!

Ankaŭ vi havas ŝancon por feliĉo!

Se ni nur volus akcepti la feliĉon, kiun ĉiu nova tago oferas al ni: la lumo de tiu ĉi tago, la aero kaj la vivo, la ridado, la plorado kaj la ludado, la miraklo de tiu ĉi tago kaj de ĉiuj tagoj. Feliĉo konsistas el tiom da etaĵoj, ke jes ĉiam mankas ie parteto. Sed ĉu pro tio ni malfeliĉu?



KONDAMNU ĈIUN ANTAŬJUĜON !



La bildo de homo

Oni formas por si bildon de alia homo kaj pro tiu bildo oni forpuŝas lin. La formita bildo ofte estas falsa. Oni ne konas tiun homon persone en lia propra homestado. Ofte jam sufiĉas, ke li apartenas al alia partio, al alia raso, aŭ al alia religio, por forpuŝi lin. Li staras aliflanke kaj tial li estas fremdulo kaj alvokas malfidon.

La veran bildon de homoj oni faras per la amo. La amo, kiu diras al ni: ĉiu homo valoras la penon. Ĉiun homon oni amu. Kaj se vere vi ne kapablas ami iun, almenaŭ provu ne malami lin!

„Ĉiuj homoj – niaj amikoj"

La sloganoj de MSN estas la eĥo de pli profunda mesaĝo al ĉiuj homoj trans ĉiujn limojn de lingvo kaj raso, de religio kaj politiko. La mesaĝo de MSN temas pri homaj rilatoj kaj la plihomigado de homo kaj socio. Temas pri la homo ĉiuterene de la socia vivo. Laŭ la opinio de MSN la bazokulturo de la homo estas „la kulturo de la koro". "Ĉiuj homoj – niaj amikoj": daŭre ni strebu al socio kie tio vere eblas.

Tion ankaŭ celas la „Tago de Internacia Amikeco". En Belgio la esperantistoj ĉiam festas tiun tagon per speciala renkontiĝo: tiam ili sendas poŝtkarton al amikoj tra la tuta mondo. Tiun renkontiĝon ĉi-jare organizos la bruĝa grupo "Paco kaj Justeco" je la 26a de februaro. Eble vi iam ricevos iun tian karton, aŭ pli bone eĉ, vi mem povus spirite partopreni la feston kaj sendi salutkartojn al viaj amikoj en foraj regionoj.

Malkaŝe kaj senantaŭjuĝe renkonti homojn kaj aŭskulti ilin, respektante ĉies originalecon. Tio estas la nura maniero por iĝi pli homa unu por la alia.

Antaŭjuĝo estas juĝo, kiu jam de antaŭe troviĝas en nia koro kaj kiu, senkompate kaj per kaŝita „ne", malebligas ĉiun plian amikiĝon. Ĝi ne lasas spacon por la „alia" kaj la „mala".

Eble senkonscie ni kreas sekuran spacon inter ni kaj aliaj homoj kaj ni kondamnas ilin per nekalkuleblaj, ofte neelparolataj antaŭjuĝoj. Tiel ni nomas unu la alian ekzemple maldekstra kaj komunisma, dekstra kaj eksmoda, konservativa kaj enradikiĝinta, progresema kaj blinde entuziasmiĝita.

Kaj ni diras, ke...
ne labori estas profiti;
alia haŭtkoloro estas koloro de ŝtelisto;
handikapulo estas amariĝinto
aŭ kompatindulo aŭ ambaŭ.

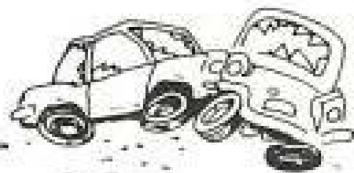
Estas antaŭjuĝo nomi gvidantojn kaj respondeculojn koruptaj; malakcepti idealistojn kiel naivajn revemulojn. Antaŭjuĝoj mortigas ĉiun sanan juĝon.

☆ ☆ ☆

Movado sen Nomo

Egoistoj ne renkontiĝas.

Ili koliziaas.



Regule kreu eblecon por fuĝi el la streĉigaj, urĝaj devigoj.
Kreu spacon por ripozi, por mediti pri la eblaj sensaĝaĵoj kiujn vi travivis dumtage.

Prenu la tempon por renkonti, por „ne devi", por spontaneo, por liberiĝo:
liberiĝo el si mem, de si mem;

liberiĝo el ĉiuj aŭtomatismoj de egoismo kaj havemo, por iri al la aliaj kaj por vivi por la aliaj.

Tempo de kunveni, de sanaj rilatoj kun homoj kaj la mondo ĉirkaŭ vi.

Tempo por pliriĉiĝi interne kaj ankaŭ por pliĝojiĝi. Tempo por demeti ĉiujn egoismojn, ĉar ĉiu egoismo ligas vin per miloj da ligiloj kaj malfaciligas, nealirebligas ĉiujn vojojn al homoj.

Renkonti

Ĉiun tagon dumvive ni renkontas aliajn homoj. Tiaj kontaktoj okazas harmonie, kiam ni ĉiuj agas honeste kaj neprofiteme. Sed kiam la honesteco kaj neprofitemo en nia vivo, laboro, ktp. ŝanĝiĝas en ruzeco kaj avideco, tiam finiĝas la harmonio kaj konsento inter la homoj. Tiam komenciĝas la ĵaluzeco kaj envio. Ĵaluza homo estas malpacemulo kaj kverelemulo, kaj neniam li povas esti feliĉa.

La vivo povas esti malfacila. Tiam vi bezonas homojn, kiuj estas amikoj kaj helpas vin dum malfacilaj periodoj. Sed kiel vi povas atendi helpon kaj amikecon, kiam vi mem estas kverelema kaj malpacema, kiam vi mem ne helpas aliulon kaj ne estas amiko por iu? Regule ni agas vere egoismaj kaj profitemaj. Postulas kuraĝon kaj ofte abnegacion por ĉiam resti honesta kaj neprofitema. Sed nur tia konduto ebligas feliĉan kunvivadon kun aliuloj kaj malsamideanoj, kiuj estas homoj, samaj kiel vi.

Sed ofte, kvankam ni volas fari bonaĵon, okazas ke ia stulta bagatelo havas malbonajn sekvojn. Tial ni singardeme atentu pri nia agado kaj zorgu ke ni ne estas kaŭzo de malfeliĉigaj aferoj. Malaperigu ĉiajn egoismojn en via konduto! Jam sufiĉas la malpaco en la mondo.

Feliĉon oni pli facile atingas dolĉe kaj amike ol perforte. Homoj, kiujn vi renkontas malkaŝe kaj spontanee, kun prezentitaj manoj, akceptas vin amike kaj gaje, kaj pro la ĝojo de la renkonto eble forgesas momenton siajn proprajn zorgojn kaj miserojn.

Tiamaniere homo estas suno en la vivo de mizeruloj kaj malsanuloj, eĉ kiam li mem estas malriĉa kaj havas siajn proprajn zorgojn. Sed kiam ni estas kverelemaj kaj egoismaj, ni nur kaŭzas malpacon kaj malamon, ne nur al aliaj, sed ankaŭ al ni mem. Tial nur parolu per dolĉaj kaj amikaj vortoj al aliuloj kaj vi renkontos amikecon kaj korinklinon.

☆ ☆ ☆

MALGRANDA HOMO, POR NI VI ESTAS GRANDA!

Neniam oni legas vian nomon en la jurnaloj.
Neniam oni privilegias vin en longa vico da atendantoj.
Vi estas nur unu inter nekalkuleble multaj en la ombro.
Vi faras vian taskon, ĉiutage nur vian ordinaran taskon.
Vi estas la nekonata piediranto en la strato,
— kiu devas flankensalti pro pretermuĝanta aŭtomobilo,
— aŭ humile flankenpaŝi antaŭ oficiala gravulo.
Sed:
— vi revenas hejmen kaj edzino ame bonvenigas vin,
— vi iras ion aĉeti kaj infanetoj dancas je via mano.

MALGRANDA HOMO, POR NI VI ESTAS GRANDA!

Vi ne moviĝas en grandaj lukso kaj komforto.
Vi ne posedas imponan konton ĉe banko aŭ poŝto.
Vi estas nek dekstrula, nek maldekstrula,
ĉar neniu perforto vin entuziasmigas;
Vi ja havas manojn por labori kaj donaci,
sed ne por montri minacantan pugnon.
Vi volas nur ridi kaj ŝati la kunhomojn.

MOVADO SEN NOMO

Poŝtfako 137
B-2600 Berchem 1

BELGIO

KEFIRO



NUTRAĴO KAJ MEDIKAMENTO

Kefiro estas trinkaĵo preparita per fermentado de boligita bovina lakto. La fermentadon kaŭzas laktobacilo (bacilus caucasicus, dispora caucasiens), kiu ĉe la varmeco ĉ. 18-20° ŝanĝas lakton en hermetike fermita botelo dum 24 horoj, resp. dum 48 horoj, depende de la aĝo de la bacilo, al bonega trinkaĵo. Dum tiu ĉi fermentado formiĝas el la lakta sukero alkoholo, karbona dioksido kaj lakta acido. Kefiro estas trinkaĵo ne nur facile digestebla, sed ĝi ankaŭ la digestadon aktivigas. Ĝi enhavas i.a. 4,8% da proteinoj, 2% da grasoj, 2% da lakta sukero (laktozo), 8% da alkoholo kaj 0,9 % da lakta acido.

Kefiro estas tre ŝatata trinkaĵo ĉe la loĝantoj de Kaŭkazio kaj Bulgario. La loĝantoj de Kaŭkazio konas la efikojn de kefiro jam delonge kaj trinkas ĝin kiel ni akvon. Ili manĝas ĝin kiel nutraĵon ekde la plej eta infanaĝo kaj ili atingas la aĝon de 110 jaroj, eĉ la aĝo de 150 jaroj ne estas eksterordinara. Temas pri unusola loko en la mondo, kie la homoj atingas tiel altan aĝon tute sanaj. Ili ne konas tuberkulozon, kanceron, digestmalfacilaĵojn, k.s. Tion rimarkis Prof. Menŝikov kaj dediĉis al la esploroj de kefiro la tutan vivon.

Kefiro malsimilas lakto-kremon aŭ acidan lakton, kiuj ĉe malsanoj de galo kaj intestaj kataroj malutilas. Kefiro ĝuste tiujn ĉi malsanojn kuracas. Kefiro estas el la stomako ensorbata en la sangon, dum ceteraj laktoproduktoj estas unue digestataj - iam tre longe. Ĉe pli seriozaj malsanoj oni devas trinki pli da kefiro: antaŭtagmeze duonlitron, vespere denove, ev. eĉ pli multe. Se oni trinkas junan kefiron (t.e. 12-horan), ĝi laksigas, male kefiro pli ol 24-hora mallsaksigas!

Kefiro estas ne nur eminenta medikamento, sed ankaŭ bona nutraĵo. Oni povas per ĝi verŝi laktukon aŭ kukuman salaton, uzi ĝin anstataŭ lakto-kremo k.s.

Jen kelkaj konkretaj kuracefikoj de kefiro ĉe kronikaj malsanoj:

Nervoj: 1 litron tage, 2-3 dozoj ĉe manĝado, almenaŭ dum du monatoj, en seriozaj kazoj dum unu jaro. Sen medikamentoj malaperas maldormemo kaj revenas apetito. Malaperas ankaŭ depresioj.

Internaj ulceroj: 1 litron tage, la kuracado ne estas egale longa. Ni spertis kazojn de stomakaj ulceroj, kiuj malaperis post du monatoj, ĉe la dozoj 3-foje tage duonlitro da kefiro. La kontrolo estis farita per rentgena aparato!

Bronkito kaj astmo: 1 litron tage, post tri monatoj normala sangokonsisto. Ĉe plenkreskuloj, en seriozaj kazoj, du litrojn tage!

Aknoj kaj ekzemoj: duonlitron tage, krom tio oni devas la trafitajn lokojn kelfoje tage kaj vespere ŝmiri per kefiro, lasi sekiĝi kaj lasi influi ĝis mateno. La vizaĝon kaj manojn matene lavi, sur la kor-

po lasi la kefiron dumtage, vespere denove ŝmiri. Post 14 tagoj (ĝis unu monato) resaniĝis ekzemoj, kiuj daŭris jarojn!

Psoriazo: duonlitron da kefiro tage.

Kataro de urinveziko: 1 litron da kefiro tage.

Sklerozo: 1 litron tage ĉe ajna speco de sklerozo, ankaŭ ĉe la kardia speco. La sklerozo ekhaltas kaj pliboniĝos la sanstato. Kefiro normaligas ankaŭ sangopremon kaj korpopezon.

Sangopremo: 1 litron tage.

Galo, renoj: 1 litron tage.

Infekta iktero: 1 litron tage kaj praktiki dieton.

Stomako kaj intestoj: duonlitron tage. Troacidiĝo de la stomako malaperos post kelkaj tagoj. Kataroj malaperas kutime post 14 tagoj. Kreiĝas ideala intesta flaŭro.

Konstipo: Dum tri tagoj trinki po duonlitro da 12-hora kefiro. Post kiam la fekaĵo normaliĝos, oni trinku tage duonlitron da 24-hora kefiro.

KURACADO PER KEFIRO:

Per kefiro oni povas sukcese kuraci katarojn de superaj spir-vojoj, stomak-spasmojn, ulcerojn, intest- kaj ren-inflamojn, malsanojn de stomako kaj hepato, nervajn malsanojn, internajn ulcerojn, astmon, aknojn, psoriazon, urinvezikan kataron, sklerozon, kor-malsanojn, hipertension, infektan ikteron, malsanojn de hepato, lakson, mallakson kaj aliajn malsanojn. Oni povas ĝin konsumi post gravaj malsanoj. Kefiro forigas putradon en la intestoj kaj tiel ĝi plilongigas la vivon!

KIEL PREPARI KEFIRON:

Petu vian konaton pri 6 kuleretoj da preta freŝa kefiro (alportu ĝin en fermita boteleto). Tre grava afero estas akiri bone fermeblan botelon. La lakto povas esti normala, sed nur bovina, boligita kaj malvarmiĝinta al temperaturo de la ĉambro, ĉ. 20°C. Pli alta temperaturo ol 30° difektus la kefiron. Por duonlitro da lakto oni aldonas vintre 12, somere 6 kaf-kuleretojn da preta kefiro. Enverŝu la lakton tiel ke la botelo estu plena, sed la kolo devas resti libera, por ke la botelo ne krevu (en la botelo kreiĝas karbona dioksido) kaj por ke oni povu poste la kefiron miksi. La botelon poste skuu, por ke la kefiro miksiĝu kun la lakto. La botelon kun la kefiro lasu en ĉambro, kiu havas temperaturon 18-29°C (post 12 aŭ 24 horoj, se estas varme, oni povas meti ĝin en malvarman akvon - neniam en fridujon! - por ke ĝi ne fariĝu tro acida). Post 24 horoj estas la kefiro preta. Ĝi en la botelo malmoliĝas, ne plu fluas. Oni devas la botelon skui, miksi la kefiron, por ke oni povu elverŝi ĝin. Sed pli frue ol ni malfermas la botelon, ni preparu novan kvanton da lakto (boligita, malvarmiĝinta al 20°C). Poste la botelon malfermu, la kefiron elverŝu en glason kaj lasu en la botelo proks. 6 kuleretojn (vintre 12). Poste enverŝu lakton kaj fermu kiel la pasintan fojon. La botelon skuu kaj lasu 24 horojn. La kefiron oni povas plimultigi, depende de tio, kiom da boteloj ni bezonas. "Bacilus caucasicus" estas tre sentema je aer-alveno, do neniam lasu la botelon malfermita, ĉiam tuj enverŝu novan lakton kaj fermu ĝin. La bacilo degeneras sub la influo de aero!

La kefiro ĉiam rigidiĝas kaj ne plu fluas, oni do devas ĉiam la bo-

telon skui, miksi la enhavon, kaj poste atente malfermi. Iam oni aŭdas eksiblon, iam eĉ krakon, aŭ la kefiro elverŝiĝas. Se estas supre iom da akvo - tio ne gravas, sed se formiĝas en la botelo cilindro, ĉirkaŭita de akvo, tio indikas, ke la lakto kazeiĝis kaj la kefiro difektiĝis. Tiuokaze oni devas akiri novan kefiron. Se ne estas ĉemane freŝa lakto, oni povas lasi la kefiron pli longe, eĉ 48 horojn, t.e. du tagojn. La trian tagon komencus la kefiro malkomponiĝi. Kun kefiro oni devas labori tre atente. Vintre oni devas unufoje monate lavi la botelon, somere unufoje semajne!

Kefiron oni trinku ĉiutage, kiam ajn. Plej bone al vespermanĝo, kiel memstaran manĝaĵon (ĝi estas tre nutra), aŭ oni povas ĝin trinki post la manĝo. Estas eble ekz. satmanĝi prunojn, poste trinki bieron kaj poste - kefiron, kaj nenio okazos!

(Tradukis: S.M.)

Tra la mondo...

KURACADO EN MAROKO

En Maroko estas konataj multaj malnovaj kuracmetodoj, ekz. helpe de kuracherboj, dancado, muziko, masaĝo, preĝa meditado. La tradiciaj kuracartoj ne malaperis post enkonduko de la moderna medicino. La tradicioj ofte iras de generacio al generacio. Lastatempe oni fondis en la lando instituton A lifya, kiu kunlaboras kun ministerio de sanaferoj en esplorado de malnovaj tradiciaj kuracmetodoj.

UTILA KUTIMO

En akuŝejoj en Venezuelo oni metas la novnaskitajn infanojn tuj post la banado sur la korpon de la patrino. La fakuloj nun ekkonis, ke en tiu tempo sur la haŭto de la patrino aperadas la hormono "timosino", kiu trairas la infanan haŭton kaj estas akceptata per timusa glando. Tio stimulas la infanan imunsistemon. En tiu tempo la patrinoj komencas delikate masaĝi la infanojn, kiuj komencas percepti, ke iu zorgas pri ili kaj fariĝas pli trankvilaj kaj sentas sin pli sekure.

LA JUNA SENTO

Sinjorino Mataji Indra Devi malsanis dum kvar jaroj. Jogo resanigis ŝin dum sep tagoj. Ŝi komencis pli profunde studi la jogan sistemon kaj evoluigis propran metodon "Indra-Devi". En la jaro 1947 ŝi malfermis lernejon de jogo en Hollywood. Ŝia klopodo helpi homojn gvidis ŝin en malsanulejojn, lernejojn, princajn domojn kaj komercajn centrojn de multaj landoj en la mondo. Sian sloganon "Per jogo al pli juna aspekto" ŝi demonstras per la propra ekzemplo: en sia aĝo de 90 jaroj ŝi senlace prelegas, preci-

pe al homoj en Ameriko, pri la konscia vivo. En septembro 1988 ŝi inaŭgusris la mondan kongreson de jogo en Curiko.

(Esotera)

PURAJ LEGOMOJ

En la urbo Odincovo, proksime de Moskvo, ostos malfermita la unua vendejo pri biologie puraj legomoj en Sovetunio. La vendejon provizados proksima farmo (kolĥozo) kies prezidanto asertas, ke la tero de la farmaj kampoj estas ankoraŭ pura kaj ne enhavas kemiaĵojn. Biologie puraj legomoj bezonas pli bonan prizorgadon, tial ili estos iom pli multekostaj, sed la sano de la popolo meritas tion.

(Svobodné Slovo)

KURSO DE JOGO

En ripozamuza centro en Zlaté Hory, Ĉeĥoslovakio, okazis kurso de jogo kaj meditado, kiun partoprenis 200 kursanoj, inter ili kvar esperantistoj. La kurso konsistis el korpaj kaj mensaj ekzercoj, taŭge elektitaj prelegoj kaj ekskursoj al la naturo. Ĉiuj partoprenantoj ricevadis vegetaran nutraĵon. La celo de la kurso estis formi ĉe la parto - prenantoj konscian vivon, rifuzi obei subkonsciajn impulsojn, plifortigi la intuicion kaj pozitivajn fortojn kun harmonio. Jam ekde la sesa matene komenciĝis meditado, spirekzercoj kaj prelegoj. Ĉiutage okazis unuhora korpekzercado de "hathajoga", kiun gvidis D-ro Houser, kiu ĵus revenis el Ĉinio. Li prelegis ankaŭ pri la ĉina efika kuracmetodo ĉi-gong. Dum la tuta semajno regis en la kursejo silento, precipe dum la manĝotempo.

Surprizis nin, kiel konata estis inter la partoprenintoj nia Esperantista Vegetarano. Pluraj el ili vigle interesiĝis pri tradukoj kaj proponis eldoni nian gazeton ankaŭ nacilingve.

La kursoj okazas ĉiujare en majo. Pro granda intereso ne estas facile ricevi la lokon, oni devas aliĝi jam en januaro. Interesiĝantoj povas informiĝi ĉe Marie Tunková, Pilcova 561, 664 42 Modřice u Brna.

S-ek

TIBETA FARMAKOLOGIO

Ĉe la Bajkala Lago en urbo Ulan-Udem (ĉefurbo de Burjata Soveta Respubliko) estis antaŭ nelonge fondita Instituto por Tibeta Farmakologio. Burjatoj estas plejparte anoj de lamaisma budaismo. En ilia regiono kreskas pli ol 700 specoj de kuracherboj, kiujn oni uzas en tradicia tibeta kuracado. Sovetiaj farmakologoj komencis krei komputilan sistemon, kiu kolektas ĉiujn informojn pri kreskaĵaj kuracaj rimedoj en la tuta mondo. Gvidantoj de la instituto en Ula-Uda estas D-ro T. Asijev, E. Basaron kaj lamao Tŝimit Dorgi. En la stabo apud farmakologoj, biologoj kaj doktoroj estas ankaŭ lamaaj ranguloj. En la rusan lingvon oni tradukas malnovajn tibetajn traktadojn pri kuracaj rimedoj kaj la Lamao laŭ malnovaj instrukcioj kombinas medikamentojn, kiuj estas esplorataj en laboratorioj. Spite al tio, ke la instituto laboras nur mallongan tempon, ĝi jam

preparas serian produktadon de tibetaj preparaĵoj. Jam nun oni povas en la apotekoj aĉeti tibetajn miksaĵojn de kuracherboj kontraŭ tusado, stomakaj malfacilaĵoj, ulceroj, galinflamoj k.s. La sciencistoj jam nun konstatas, ke helpe de tibeta tradicia kuracado estos eble kunmeti efikajn medikamentojn por pli ol 400 malsanoj.

SOJA EFEKTO

Scienca esplorgrupo en Usono, sub la gvidado de D-ro Johnoston, entreprenis sukcesan esplor-studadon: al personoj kun alta enhavo de ĥolesterolo en la sango oni donis proteinon en formo de soja dieto, kiu kaŭzis, ke la nivelo de ĥolesterolo dum kelkaj semajnoj abrupte malaltiĝis kaj preskaŭ normaliĝis. Tian rapidan sukceson oni ĝis nun atingis per neniaj uzataj kuracmetodoj.

Similajn rezultojn atingis ankaŭ sciencistoj de la universitato en Ontario, Kanado. Homoj kun alta nivelo de ĥolesterolo en la sango, kiuj ricavadis sojan trinkaĵon, post ses semajnoj sentis grandajn ŝanĝojn en la organismo. Sojo verŝajne enhavas substancojn, kiuj malaltigas la enhavon de ĥolesterolo kaj sangaj grasaĵoj, sed kiuj ankaŭ harmoniigas.

Similajn esplorojn faris ankaŭ fakuloj en Italio kaj Svislando, kun la samaj rezultoj. Dum ordinara kuracado la nivelo de ĥolesterolo malaltiĝis al 2,8%. Dum soja dieto oni post du semajnoj konstatis 19-procentan malaltiĝon kaj post ok semajnoj eĉ 25-procentan. La fakuloj nun uzas la spertojn en preventado kontraŭ koratakoj kaj sklerozo. Ĉiutage oni aldonas sojan farunon en ŝmiraĵojn, sojan oleon en salatojn, sojajn fabojn en legomojn kaj sojan lakton oni uzas kiel refreŝigan trinkaĵon.

Usonaj kuracistoj konstatas, ke indianoj jam delonge uzadis sojon ĉe malsanoj, kiujn oni nun nomas kanceraj.

D-ro Heins J. Stamel
(Laŭ Esotera)

FERIOJ SUR BICIKLO

En Anglio kaj Valeso oni ofertas "Feriojn sur biciklo" kun vegetara nutraĵo, multaj interesaj vidindaĵoj, en agrabla societo de vegetaranoj. Estas ankaŭ la ebleco lui aŭ ripari la biciklon. Informoj: Bicicle Beano, 59 Bich Hill Rd, Clehonger Hereford HR 2 9FR Anglio.

FORKO KAJ TRANĈILO

La devizo "memmortigo per forko kaj tranĉilo" ne estas troigita. Jam la fakto, ke pli kaj pli da homoj malsanas, havas siajn fontojn en la telero. Dum sia vivo la homo forkonsumas 75 tunojn da nutraĵoj. Se ili ne estas ĝustaj kaj taŭge kombinitaj, nepre suferas la sanstato. Ni rajtas demandi, kiel eblas, ke spite al granda oferto de nutraĵoj ankoraŭ ne evoluis la konscio pri saniga nutrado? Oni elspezas miliardojn por sensencaj dietoj, malgraŭ tio, ke simplaj naturaj nutraĵoj povas kontribui al ideala pezo kaj sano de la korpo. Verŝajne malnovaj kutimoj nur malrapide cedas kaj novaj scioj ne estas sufiĉe

subtenataj. Atendejoj de kuracistoj estas plenplenaj, la malsanadon oni preskaŭ ne plu povas pagi. Ĉion ĉi povas ŝanĝi nur plenvaloraj nutraĵoj sen industria rafinado, sen animalaj grasoj, sen blankaj sukero kaj faruno. Jam antaŭ 40 jaroj la pioniro de la sana nutrado Prof. Werner Kolath formulis la situacion jene: "Nia nutraĵo estu kiel eble plej natura."

(Heilbronner Stimme)

ĜARDENO DE LA VIVO

Proksime de Steyerberg en FRG estis fondita "Ĝardeno de la vivo", laŭ principaro de Findhorn. En la ĝardeno vivas 50 maturaj personoj kaj 15 infanoj, kiuj praktikas ĉi tie naturan viv- kaj nutrad-manieron kaj firmigadon de la mensa kaj korpa ekvilibroj. Oni ĉi tie studas ankaŭ ekologiajn modelojn, konstruadon de loĝejoj sur sanigaj lokoj el sanigaj konstrumaterialoj, ekkonadon de la personeco helpe de meditado. Finkonstruita estas jam pavilono por resanigo helpe de muziko. La alvenantaj gastoj ĝuas ĉi tie prelegojn pri natura nutrado, ili ĉi tie kuracas sin per taŭga nutrado kaj pozitiva pensado. Ne estas do mirinde, ke en tia medio la gastoj eĉ travivas siajn libertempojn.

KONSUMADO DE LEGOMO

En Danlando oni konsumas plej malmulte da legomoj en Eŭropo. Sur la antaŭlasta loko troviĝas FRG, kie dum unu jaro unu civitano konsumas mezkvante 70 kg da legomoj. En la menciitaj landoj la civitanoj uzas ankaŭ plej multe da laksigiloj. Italoj, kiuj konsumas mezkvante 170 kg da legomoj jare, ne havas tiaspecajn problemojn.

ELEKTRISMO EN LA VIVO

La librejo "Bakken Liberary of Electricity in Life" en Minesoto, Usono, estas nuntempe la plej ampleksa fonto pri materialoj por studado de la historio de la terapio helpe de elektrismo en biologia kaj medicina regionoj. La librejo enhavas 12 000 da volumoj de specialaj libroj kaj manuskriptoj pri elektroterapio, elektrofiziologio, biomagnetismo, mesmerismo, neurologio, - pri ĉio, kio estis skribita pri la uzo de elektrismo por kuracado de vivaj organismoj: ekde la jaro 1270 (la libro Speculum Naturale de Vincent de Beauvaise), ĝis la jaro 1920. La librejo posedas ankaŭ specialan kolekton de la verkoj de Franz Anton Mesmer pri animala magnetismo kaj de Albert Abrams, fondinto de "radioniko". En specialaj ĉambroj de la librejo troviĝas ankaŭ centoj da diversaj elektraj kaj elektroterapiaj instrumentoj kaj aparatoj, inter kiuj estas multaj raraĵoj. Dum ilia kolektado oni povis konstati, ke jam komence de la 19a jarcento oni uzadis elektroakupunkturon kaj elektrostimuladon por kuracado de rompitaj ostoj. La librejo aranĝas seminariojn kaj eĉ donas stipendiojn al historiistoj, kiuj volas studi la menciitan fakon. La adreso estas jena: Bakken Liberary of Electricity in Life, 3537 Zenith Avenue South, Minneapolis, Minnesota 55416, USA.

Korespondi Deziras

○ Kun legantoj de Esperantista Vegetarano dez. kor. 30-jara instruistino pri geografio: Krystyna Mamok, Skr. pocztowa 70, PL-43-100 Tychy, Pollando.

○ 30-jara vegetarano, interesiĝanta pri filozofio, sana vivmaniero, psiko-higieno, dietetiko, vegetarismo kaj fastad-terapio, volus kor. kun esperantistoj kun similaj interesoj: Grzegorz Borys, ul. Starościnska 8 m. 20, PL 02-516 Warszawa, Pollando.

○ Librojn pri Agni-jogo serĉas: Ivanov Aleksandr, Magadanskaja obl. pos. Ustj-Omĉug ul. Detrìnskaja 20-3, SU-686050, Sovetunio.

○ 36-jara vegetarano, fraŭlo (instruisto) dez. kor. kun fraŭlinoj kiuj ŝatas vegetarismon, internan evoluon, ktp. Ben Parkinson, Pasaje Lepanto, 6,4º,3B, 14011-Kordovo, Hispanio.

○ 28-jara komercisto (edziĝinta, kun du infanoj), vegetarano, deziras trovi multajn amikojn per Esperanto: Selso Augusto Goulardins Gaspari, Caixa Postal 276, Saõ Joaõ Da Boa Vista - SP, 13870 Brasil - BR.

○ 44-jara vegetarano, interesiĝanta pri vojaĝado kaj vegetarismo, dez. kor. tutmonde: Sergeo Ĉernuŝov, pr. Kosmonavtov 52-6-56, Leningrado, SU-196233, Sovetunio.

○ 18-jara fraŭlo dez. kor. pri aikido, tajĝiĉjuan, ĉigongo, krudmanĝado, agni-jogo kaj parasciencoj: Jaroslav Ostapuk, ul. Artjuñinoj 21ª-25, SU-109263, Moskvo, Sovetunio.

○ Korespondi kun esperantistoj el (suda) Italio dez. bulgarino, interesiĝanta pri sciencaj laboroj pri vegetarismo: Radka H. Koleva, Kv. Mladost 1-H bl. 504 vh. G et. 2 ap. 64, BG-1729 Sofio, Bulgario.

Nia Gratulbukedo

NI KORE GRATULAS AL NIAJ JUBILEANTAJ MEMBROJ:

D-ro Georgo Tóth, Nagykanizsa, Hungario, okaze de lia lia 93-jariĝo; S-ino Johanna Bräutigam, Meissen, GDR, kaj al s-ro Paul Enz en Zürich, Svislando, kiuj 90-jariĝis, s-ino Alida Walsem, Almelo, Nederlando, s-ro Antonio Poŝka, Vilnius, Litovio (Sovetunio) kaj s-ro S.J.Ganĉev en Sofio, Bulgario, kiuj atingis belan aĝon de 85 jaroj; al s-ro Ladislav Kynčl, Praha, Ĉeñoslovakio, Inĝ-ro St. Kiss, Belgio kaj s-ro Tibor Gaál en Žitavce, Ĉeñoslovakio, kiuj 75-jariĝis kaj al s-roj Sergio Docal, Usono, kaj s-ro Bartolomej Kolibár en Nitra, Ĉeñoslovakio, kiuj 70-jariĝis. Same ni gratulas al s-ino Jana Kopřivová el Mariánské Lázně kaj inĝeniero Milan Zvara el Poprad, Ĉeñoslovakio, kiuj 55-jariĝis.

Mortanoncoj

En Szeged-Bpest, Hungario, mortis en la aĝo de 102 jaroj D-ro Zoltán Ferenczi. En Parizo mortis la konata esperantisto Norberto Bartelmes, iama kunlaboranto de Lanti (SAT). Li vivis tre simple kaj modeste, naturkonforme, en kaduka kabano, tamen li forpasis en bela aĝo de 90 jaroj. En Praha, Ĉeĥoslovakio, forpasis elstara personeco de la Bahaisma movado, s-ino Julia Trojanková-Bendová. El ŝia postlasitaĵo multaj materialoj venis en la arkivon de EV en Dudince, merite de s-anino Bačová. El Hispanio venis informo pri la forpaso de s-ro Miquel Pittat en Zaragoza. En Prešov, Ĉeĥoslovakio, forpasis longjara fidela subtenanto de EV Josef Baculík. En Bratislava forpasis elstara funkciulo de la Slovaka E-Movado, s-ano Pavol Rosa, en la aĝo de 82 jaroj. Ni esprimas profundan kondolencon al la familianoj de la forpasintoj!

Ĉu ŝajnas al vi ke en ESPERANTISTA VEGETARANO mankas artikoloj pri temoj kiujn vi preferas?

Jen estas

ŜANCO POR VI!

ESPERANTISTA VEGETARANO estas malfermita al ĉiuj bonaj iniciatoj !!!

Libervolaj Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkotizo por EV. La legantoj—membroj de TEVA sendadu libervolajn mondonacojn, laŭ siaj eblecoj (tamen almenaŭ unufoje jare) al la Landaj Perantoj-Reprezentantoj de TEVA. Kie tiu ankoraŭ ne estas, oni pagu rekte al la kasisto en Anglio. La LaRe-ojn ni petas regule informadi la Redakcion kaj la Prezidanton pri la pagintoj. Individuaj pagintoj faru tion mem. Esperantista Vegetarano vivtenas sin nur el la mondonacoj, do la ekzisto kaj kvalito de la gazeto dependas de malavareco de la donacintoj!

Ni dankas pro alvenintaj mondonacoj al:

Ĉeĥoslovakio: Babíček 30, Benáková 50, Buček 40, Bujalka 40, Cigániková 20, Čech 50, Dostálová 30, Drbohlavová 100, Helmeczyová 100, Chladný 100, Kankula 100, Mužlay 50, Nedoma 30, Spartak-Joga 50, Šturman 100, Pečený 40, Prokeš 50, Řezáč 50, Sirová 50, Stínil 40, Vlasák 20, Vojtěch 40, Žák 25 Kčs. **Germana D. Respubliko:** Bauer 10, Griebel 20, Güse 10, Hofmann 10, Mann 10, Merker 5, Meyer 15, Rauschenbach 10, Schäfer 20, Schumann 10, Stolberg 10, Völker 5, Walz 15, Wosion 10, Ziemann 10 M. **Italio:** Bernar 20.000, Ortelli 5.000, Tenani 25.000, Zambrini 20.000 £. **Svedio:** Andersson 100, Hörke 100, Karlsson 100, Persson 42 SK. KORAN DANKON AL ĈIUJ DONACINTOJ!

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Dublin 16, IRLANDO
HONORA PREZIDANTO: Ernesto Váña, CS - 962 71 Dudince 163, ĈEĤOSLOVAKIO
VICPREZIDANTO: Dr.Inĝ.L.Fritsch, M.Gorkého 10, 370 10 Č.Budějovice, ĈEĤOSLOVAKIO
VICPREZIDANTO: W.Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs ST13 7SR, BRITIO
ĜEN. SEKRETARIO: Detlef Meier, Hauptstr. 30, D - 6227 OESTRICH - WINKEL
KASISTO: William Parrot, 15.Aldborough Court, Douglas Avenue, Exmouth EX8 2HA, BRITIO (TEVA-poŝtĝirkonto: 27 141 8907)

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA

Argentino: Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
Aŭstralio: D-ro Peter Ellyard, 1 East Avenue, Millswood, S. A. 5034.
Belgio: Camiel de Cock, Vorsebeemden 7, B-2241 Zoersel
Brazilo: Ronie Cardoso Filho, Poŝtkesto 92, BR - 84 160 Castro Pr.
Britio: Pat Search, 30a Arlington Gardens, Attleborough, NORFOLK NR17 2NE
Bulgario: Bulgara E-Asocio, Sekcio de Vegetaranoj, PK 66, 1000 SOFIA-C
Ĉeĥoslovakio: S-ino Oľga Novotná, Riznerova 2, CS-811 00 BRATISLAVA
Finnlando: Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
Francio: Jean Louis Gobeau, Le Bersac, F - 057 00 SERRES, Francio
F.R.Germanio: Detlef Meier, Marktplatz 8, D-6050 Offenbach
Germana D.R.: Erich Würker, Klein-Grönland 9, 9800 REICHENBACH
Grekio: Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATHINA
Hindio: S. John Bosco, №1174 Bl.68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: Ferenc Springer, Thököly ut. 44, I.em.4, H-1146 BUDAPEST-XIV
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16, Irlando
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137, (K.Eliezer 35157) IL-31091 - HAJFA
Italio: Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, I - 001 52 ROMA, Italio
Japanio: D.MacGill, Kyoto Syudoin, 701 Momi-tyo, Ohara, Sakyo-ku, 601-12
Jugoslavio: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU-11070 NOVI BEOGRAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI, Tel. 53-1627
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M-2003, México 1 D. F. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ Baarn, pĉk. 35 58 335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N-1970 HEMNES I HOLAND, Tel.758143
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S.A. Farani, House № K-18, Machine Mohalda №3, JHELUM
Pollando: Janusz Ostrowski, ul. 1-go Maja 14/11, PL - 82-300 ELBLAG
Portugalio: Portugala E-Asocio, Rua Dr. João Couto,6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: V. I. Popescu, Timpului № 28/A, Sector 2, 73-108 BUCURESTI-20
Sovetunio: Angelé Judickiené, A. D. 871, SU - 23 20 44 VILNIUS 44
Sri Lanko: U.L.P.P. Gunawardena, Panapatiya, KAHAWATTE, Sri Lanko
Svislando: Ueli Haenni, Wyttenbachstr. 28, 3013 BERN, ĝirkonto 30-11145-8
Sud-Afriko: J.P.Hammes, 30 Oliënhoutstr.3, Wilropark-1725, ROODEPORT
Svedio: Henrik Karlsson, Fimongatan 12, S - 590 40 KISA ĝir. 172716-3
Usono: James Parkerson, 1207 Grace Street 8, BAKERSFIELD, CA 93 305
Venezuelo: David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72, MARACAIBO - 4002
Zairio: S-ro Nsimba Mfumi Ndogala, B. P. 1323, KINSHASA 1, ZAIRIO

***

NEPREDAJNÉ! Vydal Slovenský esperantský zväz ako prílohu Esperantisto Slovaka.
Pov. Vsl. KNV, reg. č. 45/85 tlač zo dňa 29.5.1985